

「CADL」がケアマネジメントを変える！

シニアにも「eゲーム」が広がっています。そもそも日本人は実にゲーム好き。正月はカルタとトランプが定番。さらにサイコロを使った人生ゲームやスゴロクもあり、私も熱中したモノでした。初対面同士でも、ルールがわかれば、誰とでも楽しめるのがゲームと遊び。人と人を軽やかにつないでくれます。

CADLとは？

文化的日常生活活動・行為 (Cultural activities of daily living) のこと。ICF (国際生活機能分類) に依拠し、参加・活動を含む日常生活で行う本人の「文化的な生活活動・行為及び要素」をいう。「自分らしさ」を尊重した「生きて在ることへの肯定」を、理論的に支えることを目指す。本連載の筆者高室しげゆき氏が提唱。



第14回

～ゲーム・遊び系～

デイサービスの現場は、ゲーム性や遊びの要素を取り入れていかに「おもしろさと楽しさあふれるアクティビティにできるか」、とても知恵を絞っています。それはなんといっても盛り上がるからです。第14回は「ゲーム・遊び系」がテーマです。

ゲーム・遊びの「5つの効果」

高齢者とゲーム・遊びが相性よいのは、なによりも「楽しい」から。ゲームには競い合う要素が含まれるので、いい意味でムキにもなれます。遊びのジャンルは人によってマチマチ。その魅力は「没入感に浸れる」からです。

どのような効果があるでしょう。

1. 認知機能の維持・向上：

パズルやボードゲーム、カードゲームなどは、記憶力はもちろんのこと推察と予測、「この手で攻めよう」とする戦略思考が求められます。まさに脳の活性化と認知機能の維持・向上に役立ちます。

2. 身体的活動の促進：

身体を動かすゲームや遊びレベルの

軽スポーツは体力維持とストレスケアに効果的です。筋力低下を防ぎ、柔軟性やバランス感覚の改善にもなります。ただし膝など関節に負荷がかかりケガをするリスクがあります。

3. 社会的交流を楽しむ：

ゲームも遊びも「人との交流」が必須です。初対面の人でも話題が一致し、孤独感の軽減や人間関係の広がりにつながります。対戦型デジタルゲームは全国の人とつながれます。ただし、全身を動かすこともなく、没入しすぎると注意が必要です。

4. こころ(心)の健康の向上：

楽しい遊びやゲームはストレスを減少させ、「主観的幸福感」を高めてくれます。新しいスキルが身につく実力がついてくると自己効力感も高まり、うつ予防にも役立つことが期待されます。

5. 規範性と柔軟さが楽しい：

ゲームにはルール(規範)に従うおもしろさがあり、遊びには自由な発想と行動が心を解放させてくれます。「従うことの安心感」と「自由にふるまう楽しさ」の両方が心をウキウキさせてくれます。

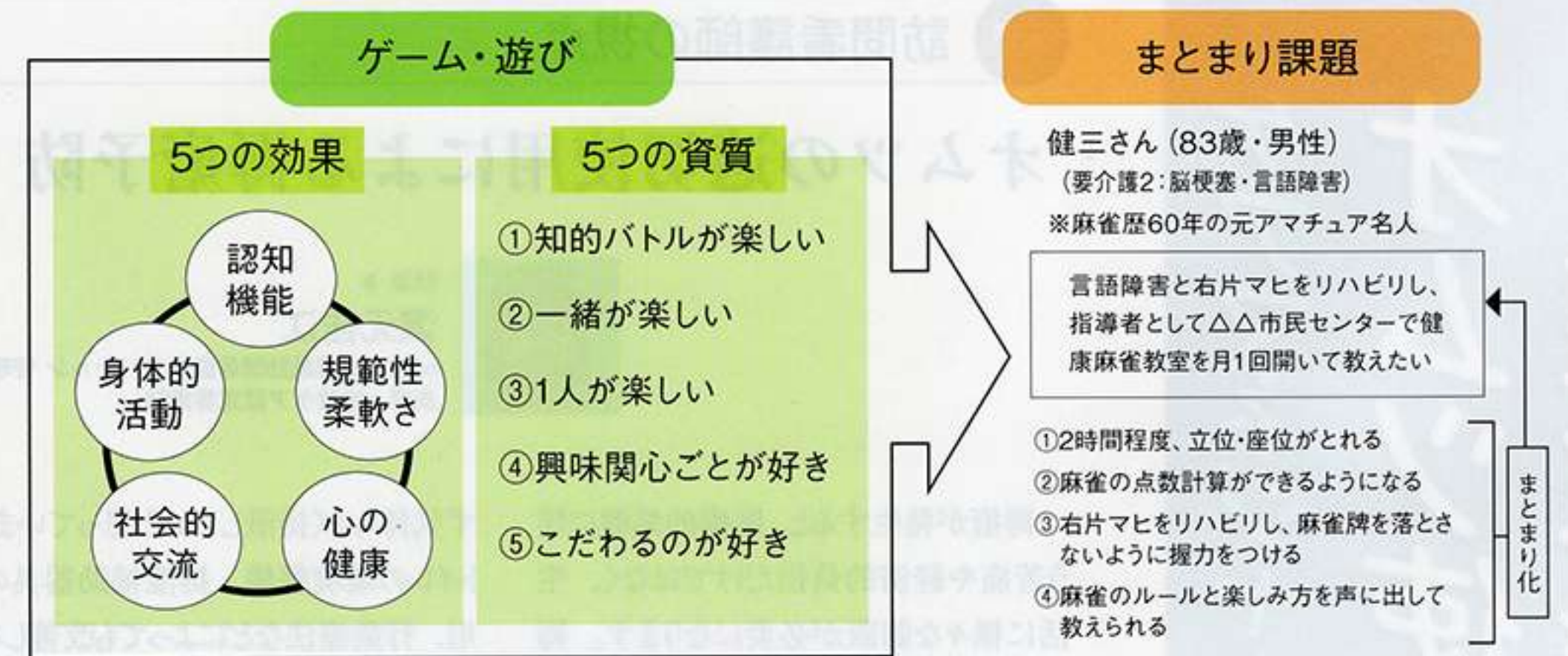
ゲーム・遊びを好む人の資質

○知的バトルが楽しい：知的な競い合いの要素があるゲームや遊びは問題解決や戦略的思考を楽しむ人が没頭しやすい。刺激的な達成感や満足感を得る源泉といわれます。

○一緒に楽しい：複数人で楽しむインドア・アウトアのゲームや遊びはコミュニケーションを取ることが多く、協力しながら楽しむことを好む資質の人です。

○1人が楽しい：じっくり楽しみたい人はマイペースが好き。1人で朝焼けや夕陽を眺め写真に収めるなども本人にとっては大切な趣味です。

○興味関心ごとが好き：新しいことを学んだり体験することが無性に好きな人は知的好奇心にあふれています。



○こだわるのが好き：複雑なルールやストーリー、唯一の場面や体験を魅力に感じるこだわり派は「オタク系」の資質があります。

ゲーム・遊びを「2つの領域」で整理

ゲームと遊びは大きく分けてインドアとアウトアの2つに整理できます。

・インドア：ボードゲーム(将棋、囲碁、麻雀、チェス、オセロ、UNOなど)、カードゲーム(トランプ、カルタ、花札、百人一首)、パズルゲーム(ジグソーパズル、クロスワードパズル、数独)、ほかにダーツ、ビリヤードなど

・アウトア：山系(ピクニック、スキー、森林浴、バードウォッチング)、川系(川釣り、カヌー、ボート、川下り)、海系(海釣り、海水浴、スイカ割り、砂山崩し、ダイビングほか)、滞在系(キャンプ、バーベキュー、芋煮会)、空系(ハンググライダー、パラグライダー、スカイダイビング)

ゲーム・遊び系の「まとめ課題」のプランニング・ポイント

インドア派・アウトア派いずれも本人の「思い」を聞き取り、インフォーマル資源を含めてプランニングします。

①種類・理由・顔ぶれ・時期

インドア・アウトアの「どっちか」でなく「どっちも」を聞き取ります。「やっていた」だけでなく「やってみたかった・やってみたい」も。種類と理由、熱中した顔ぶれと時期、エピソードを忘れずに。

・種類：インドア、アウトアごとにやった・やってみたい種類を具体的に聞き取る
・理由：好きだった、盛り上がった、強かった、楽しかった、憧れていた
・顔ぶれ：家族、友人、趣味仲間等
・時期：10代～70代
・エピソード：勝利・敗北体験、チーム体験、選択・断念体験、成功・失敗体験、悲惨体験等

②遊び方・楽しみ方

インドア・アウトアのゲーム・遊びごとに、必要な身体機能・運動機能・認知機能とADL・IADL・体調は異なります。やってみるための阻害要因と促進要因を本人と話し合います。

・身体機能：心肺、筋力、基礎代謝等
・運動機能：座る、握る、立つ、歩く、走る、蹴る、泳ぐ、叩く、声を出す等
・認知機能：視力、聴力、判断力、記憶力、記銘力、思考力等

・体調：痛み、だるさ、痺れの解消等

どのような「楽しみ方・遊び方」かわからない時は、聞き取りだけでなく、本人に動作をやらせ、ネットのYouTubeなどで検索し、情報収集をしましょう。

③シミュレーションする

ゲーム・遊びごとに「顔ぶれ、時期、場所、ADLやIADL」をシミュレーションしましょう。プレーできなくても観戦・応援するだけでも楽しく盛り上がれます。プレー&観戦・応援に取り組むのも家族や友人・仲間たちと「一緒に準備」すればつながりも深まり、準備期間も「心の充実期間」になります。

・時期：〇〇年〇〇月頃、春夏秋冬
・場所：自宅、公民館、公園、運動場、体育館、河川敷、キャンプ場、川・海、海水浴場、砂浜、山、スキー場等
・ADL：移動(杖・車いす含む)、排泄、入浴、着替え、会話(PC含む)等
・IADL：買い物(ユニフォーム、衣服、グッズ・ギアなどの購入)
・準備運動：身体・運動機能のリハビリテーション、各種トレーニング等

アウトアでも現地で多様なサポートがあり、アイデア次第で可能です。インドアは中重度となってもベッドで楽しめるエンタメです。軽度のうちからケアプランに盛り込み、チャレンジするのもいいですね。

※まとめ課題：意欲動機づけシートなどから抽出された複数の課題をひとつにまとめた課題。(同連載2023年5月号参照)

▶意欲動機づけシートはケアタウン総合研究所ウェブサイトよりダウンロードが可能
https://caretown.com/write/dl/bo_kaigoyobou.pdf



高室しげゆき <https://caretown.com/>

ケアタウン総合研究所 代表(ケアプラン評論家)
京都市出身。日本福祉大学社会福祉学部卒業。2000年、ケアタウン総合研究所設立。ケアマネジャーを始め地域包括支援センター、行政、施設等にケアマネジメントを軸とした幅広いテーマで研修、コンサルテーションを行う。近著に「目標思考型介護予防ケアプラン記載事例集」(共著・日総研出版)「利用者・家族に伝わるケアプランの書き方術」(中央法規出版)、「地域ケア会議コーディネートブック」(第一法規出版)など著書多数。